

Mouvements statiques pour étirer les épaules



Principaux muscles étirés : deltoïdes postérieurs

- Tendez un bras devant vous, et placez la main restée libre au-dessus du coude, sur le triceps. Tout en expirant, ramenez votre bras sans forcer, en le gardant tendu, contre votre poitrine en direction de l'épaule opposée.
- Ne forcez pas sur votre coude. Une fois l'étirement ressenti tenez la position pendant 20 à 30 secondes puis recommencez avec l'autre bras.

Mouvements statiques pour étirer les triceps



Principaux muscles étirés : triceps
Autres muscles étirés : épaules, dorsaux

- En position assis ou debout, fléchissez un bras et faites le passer derrière votre tête. Utilisez la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude.
- Étirez-vous pendant 15 à 30 secondes puis recommencez avec l'autre bras.

Mouvements statiques pour étirer les abdos



Principaux muscles étirés : grand droit, obliques

- Allongez-vous sur le dos, le corps bien droit et les bras tendus dans le prolongement de votre tête. Essayez de vous grandir, comme si vous étiez simultanément tiré par les bras et les jambes.
- Respirez profondément pour bien ressentir l'étirement dans les abdominaux et la poitrine, et évitez de trop creuser le dos.
-

Mouvements statiques pour l'étirement des quadriceps



Principaux muscles étirés : quadriceps

Autres muscles étirés : deltoïdes antérieurs

- Debout, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. Accrochez-vous à un support pour conserver l'équilibre.
- Tirez avec votre bras afin d'accroître l'étirement de la cuisse en rapprochant le talon de votre fesse.
- Réalisez ce mouvement lentement, en veillant à garder les deux cuisses côte à côte et à conserver le torse droit. Au bout de 15 à 30 secondes changez de jambe.

Mouvements statiques pour étirer les fessiers



Principaux muscles étirés : fessiers

- En position assise, tendez les jambes et pliez l'une d'elle pour la faire passer au-dessus de la cuisse opposée, et vous retrouver jambes croisées.
- Rapprochez le talon des fesses et le genou de la poitrine pour accentuer l'étirement. Vous pouvez aussi placer le bras qui est opposé à la jambe pliée sur le genou, tout en effectuant une rotation vers l'arrière.
- Veillez à garder le dos bien droit, et n'hésitez pas à vous servir d'une de vos mains comme appui. Après 15 à 30 secondes changez de jambe et répétez le mouvement.

Mouvements statiques pour étirer les abdos



Principaux muscles étirés : grand droit, obliques

Autres muscles étirés : pectoraux, avant-bras, triceps, dorsaux

- Bras tendus au-dessus de la tête et mains entrecroisées. Poussez les paumes des mains vers le plafond, sans élever les épaules, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les abdominaux.

